



Suchbegriff: Utah | Zshg.m. Tourismus

America	Ausgabe: 3 (Mai/Juni)	Verbreitete Auflage:	30.800	Anzeigenäquivalenz:	6.972 €
29.04.2009	Publikumszeitschrift / 6 x jährlich	Reichweite:	54.553	Seite: 38-39 / ganze Seite	

36684 - 12 - BAS - ZS - 14063354 - SV MI -

AMERICA

## AKTIVURLAUB

# Training für GOUGH-POTATOES



Viele USA-Reisende wollen ihren Urlaub nicht nur am Swimmingpool verbringen, sondern auf dem Sattel eines Mountainbikes, dem Rücken eines Pferdes oder in ihrer Trekkingmontur. Dabei liegen Sportunfälle, insbesondere Bergtouren, auf Platz Eins der Todesursachen bei Auslandsreisen. Mediziner Rainald Fischer rät zur guten Vorbereitung auf das Abenteuer Aktivurlaub.

Foto: privat



Höhenmediziner Rainald Fischer (44) beim Einsatz im Helikopter. Fischer arbeitet an der Medizinischen Klinik der Universität München und ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin. Er selbst ist begeisterter Bergsteiger sowie Experte für Wilderness Medicine. Wilderness Medicine bezeichnet akute Notfall- und Rettungsmedizin, die nicht in der üblichen Umgebung stattfindet, sondern in entlegenen Naturgebieten wie etwa im Gebirge, im Dschungel oder in der Wüste. Diese Gegenden sind gekennzeichnet durch eine schlechte Erreichbarkeit, eingeschränkte medizinische Versorgung und extreme Umwelbedingungen.

**Herr Fischer, Sie beschäftigen sich unter anderem mit Expeditionsmedizin. Was sind die größten Gefahren, denen sich Abenteuer- und Sporturlauber aussetzen?**

An häufigsten kommen Unfälle oder auch das Verschlechtern bereits vorhandener, chronischer Erkrankungen vor. Ein chronisch Lungenkranke zum Beispiel ist für extreme Bergbesteigungen nicht geeignet, da mit zunehmender Höhe die Sauerstoffzufuhr abnimmt. Ein Asthmatiker hingegen trägt Höhen- oder auch Wüstenklima sehr gut.

**Was raten Sie Outdoor-Urlaubern, die zum Beispiel den Mount Hood in Oregon mit fast 3.500 Metern Höhe erklimmen wollen?**

Sie sollten sich gut vorbereiten, indem sie die Höhenbedingungen vorher zuhause simulieren. Durch Saunagänge können sie den Körper an den Flüssigkeitsverlust gewöhnen. Vor allem sollten Sie aber ihre allgemeine Fitness durch Laufen trainieren.

**Was heißt das konkret?**

Sie sollten insgesamt ein bis zwei Stunden pro Woche joggen. Das können entweder zweimal 45 bis 60 Minuten oder fünfmal 25 Minuten pro Woche sein.

**Und vor Ort, was muss ich beachten, wenn ich an der Kaskadenkette entlangt bin?**

Beim Trekking ist die langsame Anpassung, die Akklimatisierung das Wichtigste. Nicht zu schnell zu hoch gehen.

**Bezogen auf das Bergsteigen in 2.500 bis 3.500 Metern Höhe, was empfehlen Sie konkret?**

In Höhen ab 2.500 Metern sollte man pro Tag maximal 500 Meter Schlafhöhe überwinden, ab 3.000 Metern maximal 300 Meter. Der Körper muss sich erst an die Höhe und das geringere Sauerstoffangebot gewöhnen.

**Bedeutet das, dass man sich zur Besteigung des Mount Hood elf, zwölf Tage Zeit nehmen sollte?**

Das wäre optimal, allerdings tun das die Wenigsten. Man kann dann „berg-

**Welche Gefahren bringen andere beliebte Sportarten mit sich wie etwa Mountainbiking?**

Beim Mountainbiking passieren die meisten schweren Unfälle wie etwa Hirn- oder Wirbelsäulenverletzungen. Abgesehen davon natürlich auch jede Menge eher „kosmetische“ Verletzungen wie Hautabschürfungen.

**Worauf sollten denn Mountainbiker in der Hitze von Utah besonders achten?**

Das wichtigste ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr, etwa zwei bis drei Liter zusätzlich. Da das Durstgefühl oft trügerisch ist, sollte man sich das Sekundenzählen beim Wasserlassen angewöhnen. Wer weniger Sekunden als zu Hause zum Wasserlassen braucht, trinkt zu wenig. Ein anderes Merkmal ist die Farbe des Urins, sie sollte hell und klar sein. Dunkler Urin ist ein Zeichen von Flüssigkeitsmangel.

**Was raten Sie Couch-Potatoes, die sich in ihrem Urlaub nach längerer Pause wieder einmal auf ein Rad schwingen?**

Nichtsportler sollten nicht länger als eine Stunde Fahrrad fahren am Tag – oder vor dem Urlaub drei- bis viermal pro Woche etwa eine Stunde Radfahren. Nach drei bis vier Wochen dürfen sie dann eine ausreichende Grundkondition erreicht haben.

**Möglich wäre auch eine Entkräftung, die wird ja oft unterschätzt ...**  
Ja, man kann an Entkräftung sogar sterben. Hier sind die Unsportlichen wieder im Nachteil, sie entkräften schneller. Das kommt dadurch, dass sie bei einer tatsächlichen Entkräftung mehr Energie verbrauchen. Sie haben Angst, geraten schneller in Panik. Dadurch wird Adrenalin ausgeschüttet, der Cortisolspiegel im Blut steigt. Das verbraucht mehr Energie.

**In Utah und anderen Bundesstaaten wie Texas können die Temperaturen schon mal über 30 Grad Celsius schnellen. Was ist beim Sport in der Hitze zu beachten?**

Es kann zu einem Hitzestau kommen. Dann sollte man schnell an einen kühlen Ort wechseln und kühlende Getränke zu sich nehmen. Ansonsten empfehle ich leichte, luftige Kleidung aus Baumwolle – eher als so genannte Funktionskleidung. Baumwolle kühlt den Körper.

**Beliebt ist auch Rodeoreiten in Texas. Welche Tipps haben Sie für Freizeit-Cowboys?**

Beim Reiten und speziell beim Rodeoreiten ist die Verletzungsgefahr am größten. Neben allgemeiner Fitness ist auch die Beweglichkeit sehr wichtig. Die sollte man schon über mehrere Monate vor dem Urlaub trainiert haben. Besonders wichtig sind Rumpf-, Oberarm- und Beintraining. Außerdem sind Kampftechniken sehr hilfreich, weil sie Sturzübungen beinhalten.

**Von der texanischen Hitze in die kührende Kälte beim Eisfischen in Minnesota. Was muss ich dort beachten?**

Warm anziehen! Am besten nach dem Zwiebschalenprinzip. Besonders Füße, Hände und Gesicht sollten warm gehalten werden. Wer zu zittern anfängt, hat sein Soll bereits erfüllt. Dann heißt es, sich bewegen – oder das Eis verlassen.

**Es gibt immer mehr Aktivurlauber in der zweiten Lebenshälfte. Sollten die Heber einen Gang zurückschalten als Mountainbiking, Trekking und Co. zu betreiben?**

Nein, sie sind sogar besser für Ausdauersport geeignet als mancher 20-Jährige. Ältere Menschen sind im Vergleich zu jüngeren geduldiger und schätzen Gefahren realistischer ein. Sie übernehmen sich nicht so schnell. Gefährlich kann es allerdings werden bei vorhandenen Erkrankungen wie Diabetes oder Herz. In dem Fall sollte man sich besonders gut vorbereiten.

*Das Interview führte Julia Christ.*